



Utvecklingsplan för kost och nutrition

Bakgrund

Mat och måltidssituation har stor betydelse för äldres hälsa och välbefinnande enligt forskning och beprövad erfarenhet. Både kostens innehåll och sammansättning samt förhållandena runt matsituationen påverkar det faktiska näringsintaget: Att få äta mat man tycker om tillsammans med andra människor man trivs med i lugn och trivsam miljö ökar de äldres upplevelse av välbefinnande och därmed deras matlust. Att personalen finns tillgänglig och ger sitt stöd för dem som har svårt att själva klara av matintaget på ett adekvat sätt bedöms vara avgörande för de allra sköraste. Rätt sammansatt kost samt behaglig och stödjande måltidsmiljö kan med andra ord förebygga undernäring och ohälsa både i ett ordinärt boende och på vård- och omsorgsboenden. Även Stockholms stads kostpolicy är utarbetad utifrån dessa principer och ställer därmed krav på stadens äldreomsorg: Både ledning och personal ska utbildas kontinuerligt i kostfrågor och måltiderna ska utvecklas och följas upp regelbundet. I detta arbete ska alla äldreomsorgens nyckelpersoner involveras då ansvaret på äldres kosthållning delas olika i olika boendeformer. Till exempel i ett ordinärt boende ska biståndshandläggare bevilja tillräckligt med insatser för att hemtjänstpersonalen har möjlighet att försäkra den äldres matsituation från inköp till smaklig måltid. Även samverkan mellan socialtjänsten och hälso- och sjukvårdspersonalen betonas då bristfällig eller annars felaktig kost kan få allvarliga konsekvenser för hälsan. På särskilda boenden ansvarar enhetschefen för att alla berörda i vården och omsorgen har aktuell kunskap om måltidernas betydelse och att kunskapen implementeras för de äldres bästa.

Forskning pekar på fyra stora områden, ”hörnstenar”, där insatserna främjar de äldres hälsa: bra matvanor, fysisk aktivitet, social gemenskap och delaktighet i sin egen vardag. Goda matvanor kan i viss mån till och med förebygga våra stora folksjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och diabetes typ-2 och är därför ett av de prioriterade målområdena för regeringens folkhälsopolitik. En lyckad måltidssituation från att själv få välja och kanske handla eller laga sin näringsriktiga mat till att äta den i trevligt sällskap täcker således upp alla de fyra hälsofrämjande insatserna! Kost ingår även som en väsentlig del i behandling av vissa sjukdomstillstånd, till exempel i diabetes och njursvikt, men kan även förbättra sårhäkning och minnesfunktion hos undernärda. Mat och måltider ingår därmed i både socialtjänstens och hälso- och sjukvårdspersonalens ansvarsområden. Maten och hela måltidssituationen ska helt enkelt organiseras på ett sätt som ger näring till både kropp och själ.

Historik

2006 på hösten startade kostprojektet ”Maten i fokus” på Östermalms äldreomsorg. Syftet var att utveckla kost och näringsomhändertagandet inom stadsdelens äldreomsorg.

Arbetet startades genom att en inventering av utbildningsbehov genomfördes.

Totalt skulle ca 850 personer verksamma inom stadsdelens äldreomsorg vilka på något sätt kom i kontakt med servering av måltider eller som var involverade i nutritionsbedömningar av stadsdelens åldringar som vistades på vårdboenden i stadsdelen eller som beviljats hemtjänst, utbildas. Utbildningen ”skraddarsyddes” efter målgruppens behov. Utbildning gavs i följande ämnen: näringslära, måltidsmiljö, kost för äldre, livsmedelshygien, undernäring, nutritionsbedömning, nutritionsbehandling, konsistensanpassad mat, berikad mat och enklare matlagning.

2007 ägnades den mesta tiden åt att utbilda personalen; chefer, sjuksköterskor, undersköterskor och vårdbiträden. En kostpärm som utgör ett underlag för personalens arbete togs fram

2008 utbildades sjuksköterskorna på vård och omsorgsboendena i nutritionsbedömning. Hemtjänstpersonalen får utbildning i genombrottsmetoden. Miniseminarier om ämnen som rör mat, måltider och nutrition genomförs på hemtjänstenheterna. En handbok som täcker ämnet mat och måltider i hemtjänsten tas fram.

2009 genomfördes måltidsobservationer på vård och omsorgsboendena och personalen får handledning direkt vid observationstillfället. Större utbildningar inom kost och nutrition genomfördes efter behov på resp. enhet. En studiecirkel om nutrition startas för en nybildad hemtjänstgrupp som arbetar med personer med demensdiagnos. Ett arbete med att ta fram amma rutiner om omhändertagandet av personer som riskerar att bli undernärda för primärvården gemens och hemtjänstenheterna genomförs. Ett första stag var att erbjuda distriktssköterskor på husläkarmottagningar på Östermalm en utbildning i nutrition.

Under 2010 fortsätter utbildningarna i kost och nutrition till hemtjänstpersonalen och nu erbjuds all hemtjänstpersonal (även privata utförare) att delta.

På vård och omsorgsboendena arbetar dels dietister med att reducera nattfastan, kvalitetssäkrade måltider samt nutritionshandledning till sjuksköterskorna. En lärare i gastronomi arbetar under åter med att förbättra rutinerna runt fram för allt frukosten.

Utvecklingsplan för kost och nutrition

Under 2011 samarbetar Östermalms stadsdelsförvaltning med CEFAMs projektgrupp ”prevention av undernäring i hemsjukvården” med att ta fram en modell för hur samarbetet mellan husläkarmottagning och hemtjänst ska kunna ske när det gäller att upptäcka och åtgärda undernäring hos personer i ordinärt boende som har hemhjälp. På vård och omsorgsboendena fortsätter arbetet med att reducera nattfastan, kvalitetssäkra måltiderna samt utbildning till personalen.

För att säkerställa att äldreomsorgens insatser tillgodoser den enskildes behov av mat och måltider med kvalitet ska utförarenheterna följa upp och utvärdera sin verksamhet inom kostområdet enligt nedanstående områden.

Inom staden finns en kostenhet som arbetar över staden med en rådgivande och stödjande funktion. Stockholms stads kostpolicy ska ligga som grund i allt arbete som utförs inom stadens kostverksamhet.

För att skapa en säkrare vårdkedja ska samarbetet mellan kommunens äldreomsorg och primärvård när det gäller nutritionsrelaterade problem förstärkas.

Syfte

Syftet med fortsatt utveckling inom kostområdet är att erbjuda mat och måltider med hög kvalitet anpassade efter individens behov utifrån kunskap och beprövad erfarenhet.

Innehåll

Två målgrupper

På vård och omsorgsboendena bor äldre med stora omvårdnadsbehov. Äldreboendet ska tillhandahålla samtliga måltider. Måltiderna ska vara anpassade till äldre människors vanor, behov av energi och näring. Många har med anledning av ett nedsatt allmäntillstånd ett stort behov av stöd och hjälp i matsituationen. Kosten ska vid behov ingå som en naturlig del av vårdplaneringen.

I ordinärt boende kan äldre som inte klarar sin livsföring få beviljat bistånd och hjälp från hemtjänsten i delar som man behöver hjälp och stöd.

- Vård och omsorgsboende
- Ordinärt boende

För målgrupp 1. Vård och omsorgsboenden

Område

- Nutrition
- Mat och måltider
- Måltidsordning
- Sittställningar
- Måltidsmiljön
- Matning
- Specialkost

För målgrupp1. Vård och omsorgsboenden

KF mål

Upplevelsen av maten och måltidssituationen i vård- och omsorgsboenden

Uppföljning

- Enkät om vårdtagarna nöjdhet via staden eller utföraren.

Område: Nutrition (MNA-bedömning, vårdplan och åtgärder)

Mål

- Alla som flyttar in på ett boende ska vara MNA-bedömda inom 2 veckor efter inflyttningen och därefter 1 ggr per år samt vid behov.
- Alla som bedömts vara i riskzonen eller som är undernärda enligt MNA ska ha en vårdplan för nutrition
- Alla ska vägas var 3 månad eller oftare vid behov
- Alla som ofrivilligt minskar i vikt ska ha en vårdplan för nutrition

Aktiviteter

- Handledning och utbildning av sjuksköterskor av dietist.
- Cefams interaktiva problem – åtgärdsprogram
- Utbildning av omsorgspersonalen
- Införa individbaserade nutritionskonferenser¹ med PAS, kontaktperson, paramedicinare där man följer nutritionschecklista

Uppföljning

- Mätning av MNA är utförda inom 2veckor efter inflyttning
- Mätning av antalet MNA med utfall risk för undernäring och undernär samt mätning av avtalet vårdplaner för nutrition. Differensen är det som är intressant.
- Nutritionschecklista² inkl viktdiagram

Område Mat och måltider (måltidsordning, sittställning, måltidsmiljö, matning specialkost)

➤ Måltidsordning

Mål Alla ska erbjudas 6 måltider per dag i enlighet med Stockholms stads kostpolicy

Aktiviteter

- Arbeta fram rutiner för att kvällsmål och mellanmål (förfrukost) serveras samt att nattmål erbjuds till de som så önskar.
- Utarbeta pedagogiskt utbildningsmaterial
- Utbilda omsorgspersonalen och implementera ovanstående rutiner
- Utarbeta en lista på godkända mellanmål

¹ Nutritionskonferens eller annat samverkansmöte där olika professioner inom enheten samverkar runt individens omhändertagande

² Checklista; ska innehålla namn, inflyttningsdatum, MNA, datum för vårdplanering, datum för planerad uppföljning samt genomförd uppföljning, vikt och datum

Förslag på redovisning/sammanställning till nutritionskonferansen.

Antal boende	Antal vårdplaner	MNA poäng	Ordinerade e-koster	Ordinerade konsistensanpassade	Ordinerade näringsdrycker

Uppföljning

- Regelbundna mätningar av nattfastan
- Måltidsregistrering som stickprov en gång per månad

➤ Sittställningar

Mål

I den obligatoriska ADL-bedömningen ska utredning av sittställning ingå samt behov av äthjälpmedel. (Detta ska ske vid inflyttning och vid behov.)

Aktiviteter

- Utbildning av paramedicinarena i sittställningar till omvårdnadspersonalen

Uppföljning

- Ingår i nutritionschecklistan som är arbetsmaterial vid nutritionskonferenserna*

➤ Måltidsmiljön

Mål

Nöjda brukare, att man upplever måltiden som lustfylld

Aktiviteter

- Utforma rutiner runt måltidsmiljö
- Utbilda och implementera rutinerna

Uppföljning

- Redovisning av brukarundersökningar om mat, måltider och måltidsmiljön

➤ Matning

Mål

Att den enskilde upplever att måltidssituation är värdig.

Aktiviteter

- Utforma rutiner för hur man arbetar vid matning. Ska innehålla ordination, genomförandet av matningen, vem som får mata
- Utbildning, körkort för matning
- Användbart material är Eva Sandins CD-skiva finns ev. på Stockholms stads interna utbildningswebb.

Uppföljning

- Följa vikten minst en gång per månad

- Specialkost, (e-kost, konsistensanpassning, ”tål ej/ vill ej ha-koster”)

Mål

Alla ska serveras individuellt anpassad kost utifrån medicinska skäl

Aktiviteter

- Upprätta en vårdplan, där ätförmågan särskilt bedöms vid inflyttningen till vård och omsorgsboendet
- Vårdplanen ska revideras vid behov

Uppföljning

- För e-kost och konsistensanpassad kost jämföra andelen personer som har vårdplan för nutrition med antalet e-koster och konsistensanpassade koster .
- Upprätta en checklista som presenteras på nutritionskonferensen*

För målgrupp 2. Ordinärt boende

Område

1. Mat och måltider
2. Nutrition

Område Mat och måltider

KF mål

Upplevelsen av maten och måltidssituationen inom hemtjänsten i ordinärt boende.

Uppföljning

- Enkät om vårdtagarna nöjdhet via staden eller utförare.

Område Nutrition (MNA-bedömning, vårdplan och åtgärder)

Mål

Finna arbetsmetoder för att upptäcka personer som ligger i riskzonen för undernäring i ordinärt boende och som har hemhjälp

Aktiviteter

- Utbilda och handleda personal i hemtjänsten i hur man genomför MNA

Uppföljning

- Mäta antal utförda MNA
- Hur många av MNA lede till en vårdplan inom primärvården
- Vilken typ av åtgärd lede vårdplanen till från kommunens sida resp HLM

